



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как выбрать безопасную обувь и предотвратить падения

Эта информация разъясняет, как ношение безопасной обуви может предотвратить падения.

## О безопасности обуви

От обуви, которую вы носите, могут зависеть ваши комфорт и безопасность. Ношение небезопасной обуви повышает вероятность падения и получения травмы. Чтобы предотвратить падения, вам нужно всегда, даже дома, носить безопасную обувь.

## Безопасная обувь

Безопасная обувь подходит вам по размеру, удобна и находится в хорошем состоянии. Также она имеет определенные характеристики, помогающие уберечь от падения (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Безопасная обувь

Безопасная обувь имеет следующее:

- высота каблука составляет не больше 1 дюйма (1,6 см);
- закрепляется на ноге (например, шнурками или липучками Velcro®);
- тонкие, жесткие подошвы;
- стельки, предотвращающие скольжение;
- задник для фиксации пятки, который плотно обхватывает пятку;
- скошенный каблук для предотвращения скольжения.

## Небезопасная обувь

Небезопасная обувь не подходит вам по размеру, неудобна или находится в плохом состоянии. У небезопасной обуви:

- высота каблука составляет больше 1 дюйма (1,6 см);
- не предусмотрен способ закрепления на ноге (например, как у тапочек без задников, шлепок, сабо или вьетнамок);
- мягкие или толстые подошвы;
- скользкие или изношенные стельки.

## Как надевать и снимать обувь

Если вам трудно надевать или снимать обувь, попробуйте

воспользоваться приведенными ниже советами:

- Если вы не можете дотянуться до стоп когда надеваете обувь, используйте обувной рожок с длинной ручкой (см. рисунок 2).
- Используйте эластичные шнурки. Вам не придется завязывать и развязывать их, когда вы надеваете и снимаете обувь.
- Носите обувь с липучками вместо шнурков. Липучку проще застегнуть.

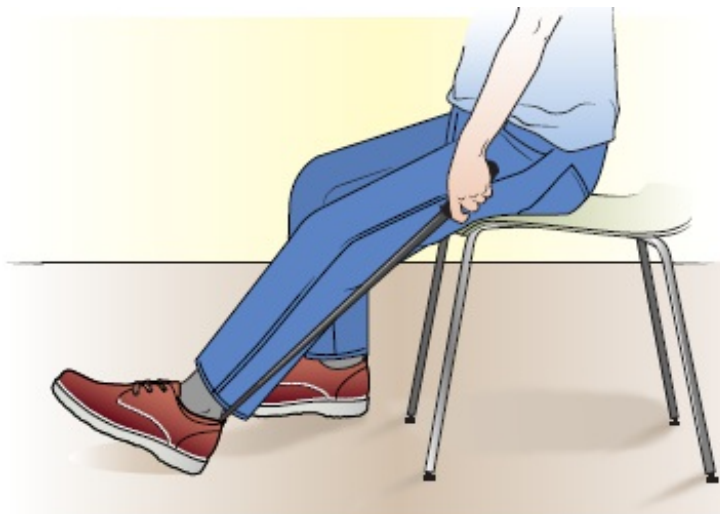


Рисунок 2. Использование обувного рожка

Если из-за отекающих ног у вас возникают трудности, когда вы надеваете или снимаете обувь:

- проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником по поводу вариантов лечения, включая физиотерапию при отекающих ногах (распухании ног);
- попробуйте носить более широкую обувь на липучках.

Если вы испытываете боль в ногах и не можете носить обувь, обратитесь к своему медицинскому сотруднику, чтобы он направил вас к подиатру (врачу, который специализируется на лечении стопы). Подиатр может порекомендовать ортопедические стельки (вкладки для дополнительной поддержки стопы) или супинаторы, которые помогут вам чувствовать себя более комфортно при ношении обуви.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling - Last updated on March 29, 2023  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center